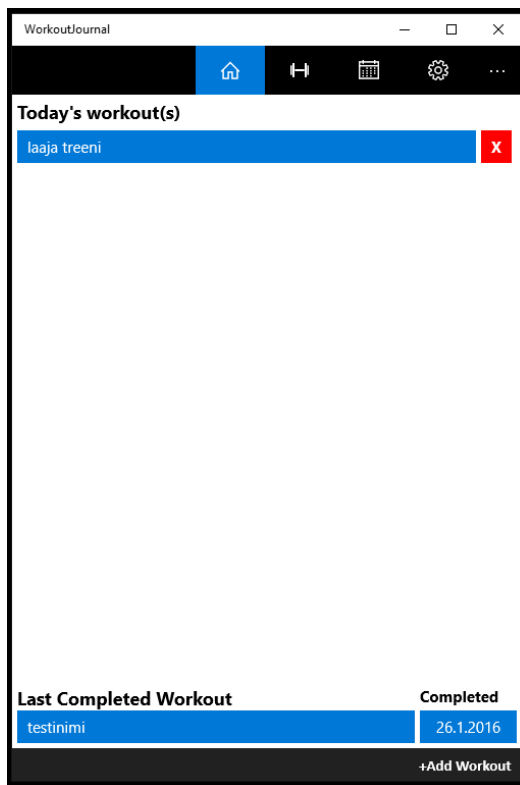


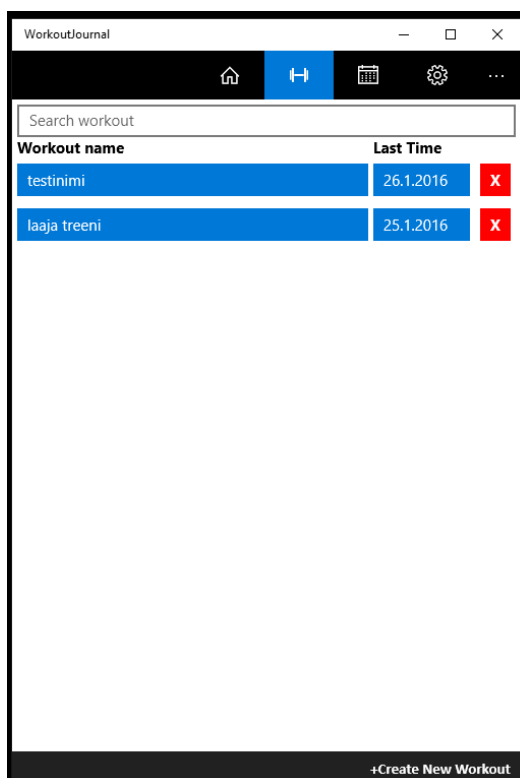
## KUVANKAAPPAUKSET SOVELLUKSESTA

Kuvankaappaus etusivu-näkymästä (kuva 32).



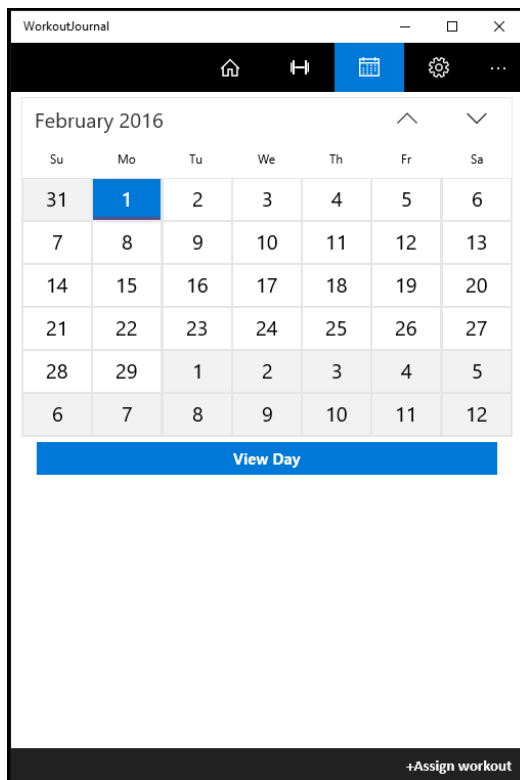
Kuva 32. Etusivu.

Kuvankaappaus treeniohjelmat-näkymästä (kuva 33).



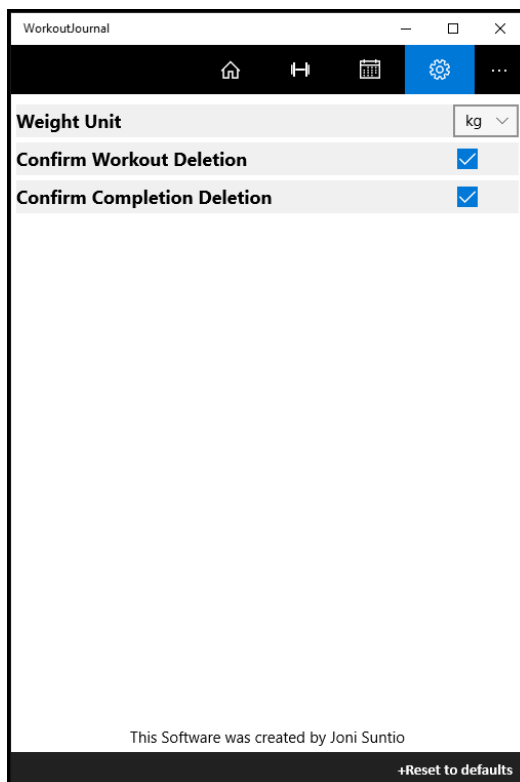
Kuva 33. Treeniohjelmat.

Kuvankaappaus kalenteri-näkymästä (kuva 34).



Kuva 34. Kalenteri.

Kuvankaappaus asetukset-näkymästä (kuva 35).



Kuva 35. Asetukset.

Kuvankaappaus treeniohjelmien lisäys -lisänäkymästä (kuva 36).

WorkoutJournal

### Assign Workout

Search workout

Workout Name	Last Time	
testinimi	26.1.2016	<input type="checkbox"/>
laaja treeni	25.1.2016	<input type="checkbox"/>

Date to do the Workout

February	1 Mon	2016
----------	-------	------

**Assign**

+Create New Workout

Kuva 36. Treeniohjelman liittäminen päivään.

Kuvankaappaus treeniohjelman luonti -lisänäkymästä (kuva 37).

WorkoutJournal

### Create a Workout

Workout name

Workout Name

#### Add Exercise

Exercise Name	Sets	Reps	
<input type="text"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="button" value="X"/>
<input type="text"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="button" value="X"/>
<input type="text"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="button" value="X"/>
<input type="text"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="button" value="X"/>

**Save Workout**

Kuva 37. Treeniohjelman luonti.

Kuvankaappaus treeniohjelman tarkastelu -lisänäkymästä (kuva 38).

Exercise	Sets	Reps	25.1.2016	23.1.2016
eka	3	12	47kg	32kg
			Note: ++	afdafafea
toka	4	10	52kg	23kg
			Note:	
kolmas	3	12	23kg	12kg
			Note:	
neljäs	3	12	64kg	35kg
			Note:	
viides	3	12	436kg	344kg
			Note:	
kuudes	3	12	346kg	222kg
			Note:	
seitsemäs	3	12	64kg	35kg
			Note:	

Kuva 38. Treeniohjelman tarkastelu.

Kuvankaappaus treeniohjelman suorittaminen -lisänäkymästä (kuva 39).

Exercise name	Sets	Reps
eka	3	12
Last Time	47kg	Note: ++
This Time	0 kg	Note
toka	4	10
Last Time	52kg	Note
This Time	0 kg	Note
kolmas	3	12
Last Time	23kg	Note
This Time	0 kg	Note
neljäs	3	12
Last Time	64kg	Note
This Time	0 kg	Note
viides	3	12
Last Time	436kg	Note
This Time	0 kg	Note
kuudes	3	12
Last Time	346kg	Note
This Time	0 kg	Note

Completion Date: February 1 Mon 2016

**Complete Workout**

Kuva 39. Treeniohjelman suorittaminen.